

學海築夢學生出國實習心得報告內容大綱

獲補助年度	109年度
薦送學校、系所、年級	法鼓文理學院 佛教學系 碩二
中文姓名	曾聿若
國外實習國家（含城市）	美國——馬里蘭、紐約
國外實習機構	醍醐寺禪修中心、紐約象岡
國外實習考評成績或評語	
短片時間及標題	

一、緣起

學生久知教育部為鼓勵大專院校學生培養國際視野，自理論而實踐地以旅外見聞印證所學，是以年年辦理「學海築夢」計畫。本次計畫年度為109年，研修領域為佛教學專業，由本校佛教學系系主任鄧偉仁老師申請，因應疫情故延宕兩年，本計劃遴選五位學生自八月中自九月中前後，赴美國實習。筆者有幸申請通過，遂自112.08.01至112.09.18於美國實習，時程近兩個月。

此外，Amata Meditation Center(醍醐寺)方丈法曜法師具備跨越佛教宗派乃至宗教藩籬的廣闊胸懷，落實於行動層面，則積極與美國在地的其他宗教組織交流，我們一行人也因此有幸參訪猶太教、印度教、祆教、天主教等不同的宗教據點。這是此次旅行的又一大學習。

二、國外實習機構簡介

實習機構是位於 Maryland的Amata Meditation Center(醍醐寺)，這是一處辦佛教教育的宗教團體，時常舉辦佛教禪修、佛教經典研讀會等活動。機構除住宿空間外，另一棟建築物一樓為禪堂，地下室為教室。居住實習期間，我們協助了幾次的禪修活動辦理，如場地維護等，亦從旁學習、觀摩方丈法曜法師如何透過禪修引導的方式行踐、推廣佛教理論。

三、國外實習企業或機構之學習心得

在醍醐寺參加早晨的巴利文早課唱誦，以及週六的禪修。還有參加禪修課程，聽法曜法師講數息的方法要領，也在小參時間致贈臨別致詞，鼓勵禪眾。也參加南傳佛教的皈依儀式，期間要獨立唱誦巴利文，有點緊張刺激。更在美術館裡的作品前練習觀想，在藍色的畫作裡，觀想到紅色，是很特別的體驗。

期間也持續擔起學校英文小老師的工作，幫助同行同學學習英文。離開醍醐寺後，下一站去法鼓山的紐約象岡道場參加果元法師帶領的默照禪七，複習默照，為精神注入了活力。

四、國外實習之生活體驗

這次很榮幸能參加教育部的海外實習計劃，到美國禪學院實習。在杜拜機場轉機時，買到了粉紅色、彩色外觀的伊斯蘭教經典《可蘭經》。也去參觀拜火教，天主教堂以及錫克教，並與教友們互動。學習與了解

佛教以外，其他宗教的傳統與歷史。在美國除了去斯里蘭卡大使館參觀90多歲的耆老比丘慶生之外，還有幸能夠參與醍醐寺皈依證的設計，以及運用過往在法鼓山學習的慢步經行與打坐的七支坐法，跟大眾結緣。

五、國外實習之具體效益（請條列式列舉）

A. 確立未來去美國留學的志向：此次實習有機會與美國當地的教授面對面的討論研究方向，學生於是得知在美國是有機會發展的。

B. 美國佛教與台灣佛教的運作：縱使相同的道場法鼓山，在美國運作與台灣運作不同，這次實地走訪法鼓山在美國的象岡道場，有此體會。

C. 行行出狀元：在時代廣場看到各式各樣的街頭藝人，以及紐約百老匯的演員與工作人員，學生看到很多在台灣沒有的景象，體會到天地之大，一定有容身之處的。

六、感想與建議

除了學習，也不忘去馬里蘭州當地的健身房體驗健身課程，強健體魄。還去森林公園裡健走，親近大自然，吸收芬多精。禪七課程結束後，在紐約看了百老匯，《獅子王》與《阿拉丁》這兩部膾炙人口的音樂劇。也在時代廣場與市貿中心體會、浸淫當地生活，發現大學時期學的西班牙文沒有白費，在美國很是實用。

附圖一：學生與美國禪學院住持法曜法師於小參室合影留念



附圖二：學生於醍醐寺體驗禪修課程之座位



附圖三：由海樂法師親自設計，具備現代建築美感的醍醐寺



附圖四：帶領大眾在醍醐寺的草原上經行

